

Cvičení při roztroušené skleróze II

Sdružení mladých sklerotiků vydalo v pořadí již druhé DVD a publikaci s cvičením vhodným pro pacienty s roztroušenou sklerózou (RS). Díky opětovné podpoře společnosti Bayer Schering Pharma a také Magistrátního úřadu hlavního města Prahy spatřila světlo světa další pomůcka, na které předvádějí jednotlivé cviky sami pacienti s RS. Obrovsky nám při tom pomohla lékařka a fyzioterapeutka, které se nám věnují nejen v Rekondičním centru v Praze.

Pokud se chcete udržovat fit jednoduchými protahovacími a posilovacími cviky, nepotřebujete k tomu žádné speciální pomůcky! Ukážeme Vám, co všechno máte kolem sebe doma a můžete to použít k pravidelnému cvičení. Toto DVD nazvané Domácí tělocvična, jehož nedílnou součástí je i návodná brožurka k provedení cviků a správnému dýchání, je určeno zejména těm, kdo nemohou nebo nechtějí chodit někam do tělocvičny.

Nejnovější DVD s brožurou můžete získat za příspěvek pro Sdružení mladých sklerotiků, který činí 100 Kč. V případě zájmu o DVD II – Domácí tělocvična (s brožurou) pište na adresu: alena.63@seznam.cz, a nezapomeňte uvést i svou poštovní adresu. Obratem vám pošleme DVD s brožurou na dobírku, a to v obálce bez jakéhokoliv označení – odesilatelem je soukromá osoba.

A nezapomeňte: i naši cvičenci mají stejné obtíže jako mnoho lidí s touto diagnózou. Také oni trpí depresemi, mají spasmy, závratě, šedý i zelený zákal, osteoporózu, inkontinenci, hyperaktivní močový měchýř, bývají velmi unavení, tuhnou jim končetiny, atd. Ale pravidelně cvičit, trénovat rovnováhu a pilovat hybnost mohou opravdu všichni. I Vy!